

陕西警官职业学院规划教材

大学生心理健康教育

主编 李菊英



陕西人民出版社

陕西警官职业学院规划教材

大学生心理健康教育

主 编 李菊英

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/李菊英主编. 西安市: 陕西人民出版社, 2012

(陕西警官职业学院规划教材)

ISBN 978-7-224-10316-8

大学生心理健康教育

【主题词】大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材

【中图法分类号】B844.2 (哲学、宗教>心理学>发展心理学
(人类心理学)>青少年心理学)

【ISBN号】978-7-224-10316-8

【原书定价】29.60元

《陕西警官职业学院规划教材》编委会

主 任：师宏昌

副主任：段战平

成 员（以姓氏笔画为序）：

马维克 冯奎元 刘鹏飞 张芙蓉 贾清波 黄克勤
常 青 惠批修 雷五兰

编写说明

加强和改进大学生心理健康教育是我院落实教育规划纲要、促进大学生健康成长、培养造就高端技能型人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。心理健康教育在高等院校已成为必不可少的公共基础课程，为了充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，为高职大学生量“心”定制一本适用的心理健康学习用书，编者遵循 2002 年教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，2005 年教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和 2011 年 7 月教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件的指导原则和要求，紧密结合高职大学生心理健康的实际情况，着眼于满足高职大学生维护心理健康、提高综合素质的实际需要，在吸取以往教材优点的基础上，秉承指导大学生积极适应、促进大学生健康发展，引导大学生助人自助的理念而编写了本教材。

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。本教材通过教学过程，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

1. 知识层面：通过本教材使用，让学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

2. 技能层面：通过本教材使用，让学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

3. 自我认知层面：通过本教材使用，让学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本教材由多年从事学生心理健康教育教学工作、学生心理咨询工作和学生管理工作的教师精心编写，针对大学生在入学适应、学习、生活、人际交往、情感、择业、人格发展等方面可能遇到的各种心理困惑进行整理归纳，对大学生心理发展的特征及可能出现的问题进行探讨，并提出有针对性的调适方法。给大学生提供一处“心灵给养”，希望能对大学生心理健康的维护和心理素质的提高起到很好的促进作用。

本教材根据高职教育发展的趋势和大学生们的实际情况，遵循以提高素养为目的、以心理训练为方法的编写宗旨，以“心理探索”→“心理导航”→“心理感悟”→“心理成长”→“心理测试”→“回顾与思考”为主线将内容穿串于每一专题，形成全书三大部分、十二专题的整体结构。第一部分：心理健康的基础知识。主要由第一专题“走进心理健康”、第二专题“了解心理咨询 主动寻求帮助”和第三专题“心理障碍与矫正”等内容组成。第二部分：了解自我 发展自我。主要由第四专题“认识自我 悦纳自我”、第五专题“健康人格的培育”等内容组成。第三部分：提高自我心理调适能力。主要由第六专题“生涯规划与能力发展”、第七专题“学会学习”、第八专题“做情绪的主人”、第九专题“和谐交往 快乐成长”、第十专题“建立健康的性和爱”、第十一专题“挫折应对”和第十二专题“生命教育与危机应对”等内容组成。教材从形式到内容将力求体现以下特点：

(1) 突出互动与训练，增强学习的自主性。每一专题都精心设计心理训练活动，让学生在操作中增强体验，在体验中获得提升。

(2) 突出知识与哲理，增强学习的启发性。在系统介绍心理健康知识的同时，引用经典的哲理故事、心灵故事、励志故事和心理格言，让学生在启发中有所感悟，在感悟中得到成长。

(3) 突出科学与实用，增强学习的针对性。针对大学生心理发展的不同主题，从标题到生活案例选择贴近大学生的实际，让学生既了解掌握科学知识，又从熟悉的生活中引发思考与反省，促进自我健康发展。

本教材由陕西警官职业学院警察管理二系心理教育教研室全体教师共同编写。主编李菊英负责全书的结构设计、编写指导、统稿审阅。具体编写任务分工如下：李菊英，第一专题、第二专题、第三专题、第五专题、第八专题、第十二专题；吴萌，第七专题、第九专题；肖聪阁，第四专题、第十专题；陈宗阳，第六专题、第十一专题。

大学生心理健康教育是一项长期、艰巨而复杂的课题，需要长期的探索和潜心的研究。一本厚重而适用的心理健康教育教材更是需要丰厚的知识积淀和精心的情感打造。由于编写进程紧迫，加之编者水平所限，书中难免会有不足之处，我们真诚希望使用本书的读者朋友及同行专家提出宝贵的批评意见，以便进一步完善和提高。本书编写中参考借鉴了国内外该领域的许多论著、教材资料，还有网络资料，除在相应的地方已注明外，在此谨向原作者表示衷心的感谢！对学院的大力支持和编写成员的辛勤付出表示诚挚的谢意！并真诚祝愿所有读者朋友身心健康，生活幸福！

编 者

2012 年 8 月

序

由陕西警官职业学院规划立项、组织骨干教师编写的陕西警官职业学院规划教材陆续出版了。这是学院在推进人才培养模式改革和教学内容体系改革，推进教材建设方面进行的积极探索和取得的最新成果。

陕西警官职业学院在全院教职工的共同努力下，伴随着中国高等职业教育发展的隆隆脚步奋力前行。国家大力实施科教兴国、人才强国、依法治国和西部大开发战略为西部地区警官职业教育提供了难得的历史机遇。适应区域社会经济发展和政法队伍建设的需要，培养数以万计的应用型、技能型预备警察和法律服务人才，将是学院肩负的长期的历史使命和社会责任。而高等职业教育人才培养目标的定位又为警官职业教育的人才培养模式和教学改革提出了全新的课题和任务。

学院多年来始终坚持“特色立校，质量兴校，科研强校”的办学理念不动摇，确保教学工作中心地位不偏移，各项政策和投入向教学、教师倾斜，学院上下求团结、思稳定、盼发展的局面基本形成。教学工作按照教育部有关要求，立足于规范管理、夯实基础，在教学计划制定与调整、教学运行管理、教学质量监控与评价、师资队伍建设、校外实训基地建设等教学基本建设方面渐入佳境，人才培养模式改革和课程体系改革取得阶段性成果。在教学改革方面，几年来，学院一直大力倡导按照应用性、实践性原则重组教学内容，更新教学方法，强化学生实践能力的培养，并多次组织全院性的教学改革研讨会，营造氛围、交流体会、推广经验，教学改革已成为我院教师的广泛共识和自觉实践。

教材是体现人才培养模式和保证教育教学质量的重要工具，教学改革与建设则是教材建设的基础。教材编写既要与学校人才培养模式和教学内容体系改革相结合，又要推进高职教育人才培养模式的改革。在学院规划教材的立项审议和组织编写过程中，我们始终把教学内容体系改革取得一定成果作为教材立项的重要条件和教材编写的主要依据，反复强调要贯彻落实“能力本位”的教学理念，着重培养学生的职业实践能力，体现高等职业教育教材应用性、实

践性的鲜明特色，并通过遴选主编和审定教材编写大纲保证教材建设的基本意图得以落实。我们相信，这些规划教材的出版和使用，对学院的人才培养模式和教学改革必将起到重要的推动作用。

改革将逐步推动，探索永无止境。这些教材与高职教育的契合度仍将有待实践的检验。随着教学改革的全局展开和不断深化，教材的局限性可能会有所显现。我们将和教材的编著者一道审视和检讨，不断锤炼和完善，努力提高和升华，力争使这些教材成为适应警官高等职业教育的高质量的特色教材。

学院对教材建设高度重视，在组织领导、资金投入等方面给予了强大支持，保证了教材的编写、出版得以顺利进行，在此我们表示衷心的感谢。

《陕西警官职业学院规划教材》编委会

2012年8月

目 录

第一部分：心理健康的基础知识

第一专题 走进心理健康	(1)
【心理探索】	(1)
【心理导航一】心理健康与大学生成长	(2)
【心理感悟一】	(8)
【心理导航二】心理健康及其标准	(9)
【心理感悟二】	(14)
【心理导航三】提高心理健康水平的途径和方法	(15)
【心理感悟三】	(20)
【心理成长】	(21)
【心理测试】	(24)
【回顾与思考】	(30)
第二专题 了解心理咨询 主动寻求帮助	(31)
【心理探索】	(31)
【心理导航一】正确认识心理咨询	(32)
【心理感悟一】	(39)
【心理导航二】心理咨询的步骤和注意事项	(41)
【心理感悟二】	(45)
【心理成长】	(47)
【心理测试】	(49)
【回顾与思考】	(52)
第三专题 心理障碍与矫正	(53)
【心理探索】	(53)
【心理导航一】 心理问题的识别	(54)
【心理感悟一】	(57)
【心理导航二】 异常心理的识别	(58)
【心理感悟二】	(65)
【心理导航三】 大学生常见的人格障碍与矫正	(67)
【心理感悟三】	(73)
【心理成长】	(74)
【心理测试】	(75)

【回顾与思考】	(77)
---------------	--------

第二部分：了解自我 发展自我

第四专题 认识自我 悦纳自我	(78)
----------------------	--------

【心理探索】	(78)
【心理导航一】认识自我——我是谁?	(79)
【心理感悟一】	(83)
【心理导航二】大学生的自我意识	(83)
【心理感悟二】	(86)
【心理导航三】建立健康的自我认知	(87)
【心理感悟三】	(92)
【心理成长】	(93)
【心理测试】	(96)
【回顾与思考】	(97)

第五专题 健康人格的培育	(98)
--------------------	--------

【心理探索】	(98)
【心理导航一】人格概述	(98)
【心理感悟一】	(105)
【心理导航二】大学生健康人格的培育	(106)
【心理感悟二】	(113)
【心理成长】	(114)
【心理测试】	(115)
【回顾与思考】	(120)

第三部分：提高自我心理调适能力

第六专题 生涯规划与能力发展	(121)
----------------------	---------

【心理探索】	(121)
【心理导航一】大学生活与职业生涯规划	(122)
【心理感悟一】	(128)
【心理导航二】大学生求职的心理困惑与自我调适	(130)
【心理感悟二】	(134)
【心理成长】	(135)
【心理测试】	(137)
【回顾与思考】	(138)

第七专题 学会学习	(139)
-----------------	---------

【心理探索】	(139)
【心理导航一】大学生的学习特点与心理机制	(140)

【心理感悟一】	(144)
【心理导航二】 大学生常见的学习心理困扰与调适	(145)
【心理感悟二】	(150)
【心理成长】	(151)
【心理测试】	(152)
【回顾与思考】	(153)
第八专题 做情绪的主人	(154)
【心理探索】	(154)
【心理导航一】 认识情绪	(154)
【心理感悟一】	(158)
【心理导航二】 提高情绪智慧 (EQ)	(159)
【心理感悟二】	(162)
【心理导航三】 不良情绪的表现及调适策略	(163)
【心理感悟三】	(168)
【心理成长】	(169)
【心理测试】	(172)
【回顾与思考】	(174)
第九专题 和谐交往 快乐成长	(175)
【心理探索】	(175)
【心理导航一】 大学生的人际交往	(175)
【心理感悟一】	(179)
【心理导航二】 影响大学生人际交往的因素和心理效应	(180)
【心理感悟二】	(184)
【心理导航三】 消除交往障碍 掌握交往技巧	(185)
【心理感悟三】	(189)
【心理成长】	(190)
【心理测试】	(191)
【回顾与思考】	(194)
第十专题 建立健康的性和爱	(195)
【心理探索】	(195)
【心理导航一】 大学生的性心理	(195)
【心理感悟一】	(199)
【心理导航二】 大学生恋爱心理	(200)
【心理感悟二】	(205)
【心理导航三】 大学生恋爱常见的心理问题及调适	(206)
【心理感悟三】	(209)
【心理成长】	(210)

【心理测试】 (213)

【回顾与思考】 (214)

第十一专题 挫折应对 (215)

 【心理探索】 (215)

 【心理导航一】 什么是挫折 (216)

 【心理感悟一】 (223)

 【心理导航二】 大学生的挫折与应对 (224)

 【心理感悟二】 (229)

 【心理成长】 (230)

 【心理测试】 (232)

 【回顾与思考】 (234)

第十二专题 生命教育与危机应对 (235)

 【心理探索】 (235)

 【心理导航一】 生命的价值和意义 (236)

 【心理感悟一】 (240)

 【心理导航二】 大学生心理危机的预防与干预 (241)

 【心理感悟二】 (248)

 【心理成长】 (251)

 【心理测试】 (253)

 【回顾与思考】 (253)

参考文献 (254)

第一部分：心理健康的基础知识

第一专题 走进心理健康

拥有健康可能并不意味着拥有一切，但失去了健康则意味着失去了一切！健康是富人的幸福、穷人的财富！谁没有健康，就享受不到这个世界的乐趣。

——琼森

【心理探索】

三个打鱼人在潭边打鱼，突然发现有人从上游被冲进水潭。一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来。这时，他们又看到另一个被冲下来的落水者挣扎着求救，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者，于是这三个打鱼人便手忙脚乱，难于应付了。此时，有一个打鱼人似乎想到了什么，他离开现场来到上游，劝说人们不要在这里游泳，并在人们通常游泳时的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲进水潭，三个打鱼人还得忙于救人的工作。后来，一个打鱼人醒悟了，他说这样不能从根本上解决问题。他要去做另一项工作——教人们游泳。这似乎是问题的关键；因为有了好的水性，像他们三个打鱼人那样，那么即使是被冲下深水或急流之中也能够独立应付，不至于深陷危机，甚至于付出生命了。

如果以这个故事来比喻心理学，那么，跳入水中抢救落水者就好比“心理治疗”，去上游对人们进行劝说就好比“心理咨询与辅导”；这两项工作都是问题发生后的补救措施。而教人们游泳就好比“心理健康教育”，这才是从根本上解决问题、努力防患于未然的一项工作。

“水性的好坏”对于“落水者”是至关重要的，心理素质对于一个人的生活也有同样的意义，它将在很大程度上决定一个人生活的质量。美国心理健康专家艾森伯格教授说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理健康在决定人们的生活质量方面就起着非常重要的作用。”

这里也有一个意味深长的比喻，人生就像一串阿拉伯数字：10000000……要使这一大串“0”有意义，必须有个前提条件，那就是“1”必须健康地站着，而且要站在最前面。这个“1”是什么？就是你健康的自己！只有你健康地站着，后面的“0”才是真实的存在。形象的比喻道出了一个深刻的道理：拥有健康可能并不意味着拥有一切，但失去了健康则意味着失去了一切！

20 世纪下半叶，联合国有关专家预言：从现在起到 21 世纪中叶，没有任何灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。这个预言不幸被高校学子所印证。近年来，由于心理问题所造成的大学生行为偏差的个案不断增多，大学生的心理健康状况不容乐观。大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、自虐、自杀、伤害动物甚至杀人的案例已不鲜见。

* 某名牌大学一位品学兼优的三好学生、优秀学生干部，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

* 安徽合肥某高校保送研究生陈某因女友提出分手而用水果刀将女友残忍杀害。

* 广东医学院临床系某男生与邻床同学因上下铺的问题产生矛盾激化而心生怨气与仇

恨，竟然用硫酸泼洒报复同学。

* 山西某大学一男生因在情人节向爱慕已久的女同学献玫瑰花时遭到拒绝，一气之下从女生宿舍五楼跳楼自杀。

* 清华大学男生刘海洋，在北京动物园用硫酸泼熊的动机竟然是为了检验熊的反应是否灵活。

* 某女大学生在上中学时经常听母亲讲“世上男人没几个好的，接触男的要小心。”从初三开始，她见了男性便不由自主地将目光移向不该看的部位，由此产生罪恶感，不敢出门，甚至想弄瞎自己的眼睛。为此很痛苦。

* 2004年2月，云南大学生物技术专业四年级学生马加爵，仅仅由于和同学打牌时发生摩擦，便残忍地锤杀了他的四位大学同窗，以泄私愤。

* 2007年4月16日，美国弗吉尼亚理工大学校园内发生重大枪击案，韩国裔大学生赵承熙狂杀32名师生后自杀身亡。这起被称为美国历史上最严重的校园枪击案震惊了世界。

上述案例中的学生到底出了什么问题？是什么原因导致的？

从“马加爵事件”的发生，给我国高校大学生心理教育敲响了警钟，一时间大学生的心理问题引起了全社会的高度关注，对大学生心理障碍的分析和疏导成了持续升温的一个社会热点。

精神健康从了解开始。古希腊阿波罗神庙门口的石阶上雕刻的铭文是：认识你自己！这是心理健康的原始起点和最后终点。如果你想在成才的道路上不断前行，那就必须具备健康的心理。就让我们一起打开神秘的心灵之门，寻找心理健康的钥匙。

【心理导航一】

心理健康与大学生成长

伴随我国经济变革、高等教育改革、社会竞争加剧一路走来的高职大学生，在其成长的历程中，会遭遇学习、交友、爱情、择业、社会适应等一系列问题，如果处理不当，就会影响心理健康。因此，重视心理健康教育，了解大学生的心理特点，关注他们的心理问题，寻求有效地增进心理健康的途径和方法，提高心理健康水平，就成为包括高职大学生在内的共同任务。

什么是人类心理？人类心理发展有何规律？心理健康的标准是什么？心理健康对人类有何重要性？要了解这些问题，必须先了解人类的心理现象的本质和内容。

（一）心理的实质和内容

1. 心理的实质

什么是心理？人的心理究竟是怎么产生的？这是自古至今人们一直争论不休的话题。在我国，有很长一段时间，人们以为心理现象是心脏活动的产物；汉字里许多表示心理现象的词带“心”旁，如思、想、感、情等。长期的社会实践证明，这些认识也与事实不合。现代心理学认为“心理是人脑的机能，是外部世界的反映”。

一方面，人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

随着科学的发展和实践经验的总结，人们逐渐认识到心理现象并不与心脏相联系，而是和脑相联系的。人们发现，人在入睡以后，什么都不知道了，而心脏仍在跳动。而如果脑受严重损伤后，尽管心脏还在跳动，心理却发生了严重障碍。于是，人们逐渐认识到脑比心脏

对人的心理活动更为重要。

生理解剖学的发展促进了人们对脑机能的认识。“反射”学说奠定了心理的生理基础。现代科学的研究表明，人的一切心理活动就其产生方式来说都是脑的反射活动。反射是有机体借助于神经系统对刺激作出规律的反应。

心理依赖于人脑，人的心理活动受到人脑健康状况的制约。如果人脑由于外伤、疾病而受到损伤，它所对应的心理活动也会相应失调。例如，大脑右半球病变时就会引起人的视空间、注意和情绪障碍。如果人脑受到严重损伤，即使没有死亡，也会变成没有感觉、不能交流沟通的“植物人”。

由此可以看出，人脑处于中枢神经的最高部位，是全身的最高主宰。它使人体各器官组成一个整体，使人体与环境发生联系、保持平衡，具有对外界信息进行接受、传递、加工、贮存和提取等复杂的心理活动功能。所以，人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

另一方面，心理是人脑对客观世界的主观能动的反映。

心理是脑的机能，脑是心理的器官，但脑本身并不能单独产生心理，心理就其内容来说，是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。正如马克思所说心理活动的内容“是在人类头脑中变形了的物质”。一个人即使有了大脑，如果没有客观事物的刺激作用，也就没有心理现象的产生。它体现在：

第一，客观现实是心理活动的源泉。人的大脑就像一个“加工厂”，客观现实就好像是“原材料”；如果没有原材料，“加工厂”也就无法生产出任何“产品”——心理活动。

第二，心理是客观现实的主观能动的反映。人脑对事物的反映不同于摄像机对景观的反映。人对客观现实的反映并不像照镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极、能动的反映。主要表现在：首先，人对外界事物的反映具有选择性；其次，人对客观事物的反映是积极、主动的，并根据事物的规律以其行动去反作用于客观事物，从而达到改造世界、改造环境的目的。正是在客观事物的刺激下不同的人所表现出来的各种不同的丰富多彩的心理状态，表现出人的反映具有鲜明的主观能动性特色。

第三，心理活动是社会生活的产物。人不仅是一个生物的人，更重要的还是一个社会的人。人不仅受到生物因素的影响，而且也受到社会环境的影响，社会环境影响的作用有时更加明显。1920年在印度加尔各答北部发现的8岁的卡马拉根本不会说话，而且满是狼的性情和生活方式；经过两年的精心矫正，在地上舔食的习惯才改过来；直到17岁死亡时，她才学会45个单词，智力水平才相当于一个4岁的孩子。全世界像这样被野兽喂养大的孩子已有几十例报道。由于失去了人的社会生活环境，这些“野人”有共同的特点：口头言语能力基本丧失、感觉畸形发展、情绪贫乏、动作迟钝失调、不愿与人交往而喜欢与动物交往、智力低下等。这些都说明了人类的社会生活条件、社会交往关系、社会实践活动对人心理的产生和发展具有决定意义。

有了人脑做心理的生物前提，有了客观现实做心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，还不能保证人产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实与心理活动之间，还缺少一个必要的中介或桥梁，这就是“实践”。只有通过实践活动，让大脑与客观现实在实践中发生联系，才能实现心理反应。可见，人脑不是先天就有心理功能的，没有社会实践活动，就不可能产生人的心理，更谈不上人的心理的发展。人的社会实践活动是心理产生和发展的基础，心理是客观现实的主观能动的反映。

2. 心理的内容

心理学就是研究人的心理现象及其活动规律的科学。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

(1) 心理过程。心理过程即人的心理活动过程，是指人脑对现实的反映过程，是心理活动的基本形式。它包括认知过程、情感过程和意志过程，也就是人们常说的知、情、意。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括：感觉、知觉、记忆、思维和想象。感觉是客观事物的个别属性在人脑中的直接反映。走进深山，我们看到阳光透过树叶的缝隙，听到鸟雀欢唱、流水潺潺，从而知道是什么物体发出的光，什么物体发出的声音；知觉是事物的整体属性在人脑中的直接反映。除此之外，人还有记忆、表象、想象、思维、注意等心理活动，它们都与人认识事物有关，心理学上称之为认知过程。

情绪情感过程是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验的过程。人们总是抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中，总会产生一种态度上的体验。如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。在现实生活中，人的情绪更多地与社会性需要是否得到满足有关，这种社会性情绪就是所谓的情感。例如助人为乐，我们心中会充满喜悦之情，这就是一种情感。由于这种情感与人的道德需要的满足相联系，心理学上称之为道德感。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。

意志过程是人们在认识世界、改造世界的过程中，为了满足某种需要，会自觉地确定奋斗目标、制订行动计划、努力克服所遇到的各种困难，从而最终达到目的的一种心理过程。人类不仅要认识世界，还要改造世界。在改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。为了实现既定目的，又要想方设法去克服困难。人们对认识的事物，一旦产生某种情感，便会立下决心，努力去做好某件事情，这就是意志过程。

认识过程、情绪情感过程和意志过程是既有区别又有联系的心理活动的三个方面。一方面，人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。认识是情绪情感和意志的前提，人对客观事物的态度取决于对该事物的认识，人的意志行动是在认识的基础上、在情绪情感的推动下产生的。另一方面，人的情绪情感和意志对认识也有重要的影响。情绪情感是认识的动力，意志行动使人的认识不断深入。情绪情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

(2) 个性心理。认识、情感、意志构成了人们心理活动的过程及其主要形式，这是人的心理活动的共性部分。但是，并不是说人反映客观现实都表现出同样的行为模式。虽然任何人的心理活动都包括这三个方面的内容，但是，每个人的心理活动又是各不相同的。每个人在反映客观现实时，都表现出每个人不同的行为特点和方式。这些不同的特点与方式构成了人与人之间的心理上的差异，称为个性差异。俗话说“人心不同，各如其面。”世界上没有两个面貌完全相同的人，也没有两个心理特征完全相同的人；这就是人类心理活动的差异性，即个性心理。它包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物在态度、行为上所表现出来的积极选择性。不管什么人都有自己特有的“喜怒哀乐”之情，也都有自己的观念、态度及其行为习惯和处理问题的方式，这就是个性倾向性。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、人生观、价值观和世界观等成分。在个性结构中，它是较为活跃的因素。